

вают содержательный аспект занятий, их связь с профессиональной подготовкой.

Если мотивы, побуждающие к самостоятельным занятиям, сформировались, то определяется цель занятий, ею может быть: активный отдых, укрепление здоровья, повышение уровня физического развития и физической подготовленности, выполнение различных тестов, достижение спортивных результатов.

Серова Н.Б., Волынская М.М. (УГТУ – УПИ, г. Екатеринбург)

АКВААЭРОБИКА, КАК СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

Стремительный темп изменений, происходящих в мире, в обществе, диктует необходимость столь же динамических изменений в системе образования, в том числе в отношении вопросов охраны здоровья учащихся. При современной реформе образования невозможно игнорировать вопрос охраны и сохранения здоровья учащихся.

Понятие здоровье имеет комплексный характер. Правильное понимание здоровья как многокомпонентного явления, конечно, зависит от общей культуры и знаний человека. К сожалению, у многих (особенно у молодых) людей, когда они еще здоровы, нет понимания необходимости в сохранении и укреплении здоровья, нет потребности в здоровье. Значительная часть людей первую половину своей жизни растрчивает здоровье, а лишь потом, утратив его, начинает ощущать выраженную потребность в нем.

Проведенный нами опрос ценностных ориентиров школьников 9-х классов показал, что приоритет здоровья на последнем месте из предложенных 5 ценностей. Если человеку не важно его здоровье, никакие государственные меры не помогут.

Таким образом, наша педагогическая задача состояла в том, чтобы найти такую новую форму повышения здоровья, которая смогла бы на основе современных и модных фитнес-направлений сохранять, укреплять и при необходимости корректировать состояние здоровья учащихся. Имеющийся свой большой опыт тренерской работы, обучения на семинарах и конвенциях по современным оздоровительным направлениям, позволил создать различные фитнес-программы, которые использовались во внеучебном процессе. Один из вариантов оздоровительной программы и представлен в настоящей публикации. Предложенная программа дополнительного образования созда-

на на основе использования средств аквааэробики (аквафитнеса) и предназначена для учащихся 9-11 классов, относящихся по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе. Цель программы – укрепление здоровья и гармоничное развитие школьников 9-11 классов средствами аквааэробики. Задачи программы: установка на ценность собственно здоровья; приобретение знаний о своем здоровье и технологиях его индивидуального накопления; разносторонняя общая физическая подготовка; формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности и согласовывать свои движения с музыкой; формирование эстетического отношения к телу, фигуре; привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой. Аквааэробика имеет ряд преимуществ перед другими известными видами оздоровления. Прежде всего, это то, что человек находится в необычной для себя среде - воде, свойства которой во многом определяют благоприятный характер воздействия на организм. Простое погружение в воду способствует закаливанию организма. В воде, вследствие повышенной теплоотдачи, в организме активизируется обмен веществ. В результате чего расходуется в несколько раз больше энергии, чем при этой же работе на суше. Этим аквааэробика привлекает девушек, страдающих излишним весом. Кроме того, в условиях водной среды значительно снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, а значит, существенно уменьшается возможность получения травм, по сравнению с занятиями аэробикой в гимнастическом зале. Это является немаловажным фактором для учащихся с избыточным весом из-за опасности травматизма мышечно-связочного аппарата. Еще одним преимуществом аквааэробики можно считать яркую эмоциональную окраску занятий. С учетом перечисленных особенностей, нами была разработана общая структура комплекса аквааэробики. Наименьшим, структурным звеном комплекса является упражнение. Нами разработан и создан банк упражнений аквааэробики, которые получили следующую классификацию: по исходному положению; по анатомическому признаку; по способу воздействия на организм. Ряд упражнений аквааэробики, решающих определенную целевую задачу, соединяются в «цепочки», которые выполняют поточным способом.

При составлении "цепочек" необходимо учитывать следующие моменты: логическая взаимосвязь движений (конечное положение предыдущего упражнения должно быть исходным для следующего или близким ему по структуре); постепенное усложнение в координационном плане; постепенное повышение сложности (как за счет специального подбора упражнений, так и за счет увеличения амплитуды движений). В занятиях оздоровительной гимнастикой, в том числе и аквааэробикой применяются два основных контро-

ля: врачебно-педагогический общего характера и специальный. Критериев для оценки эффективности оздоровления предлагается большое количество: посещаемость, отношение к занятиям, самочувствие, настроение, работоспособность, степень восстановления к очередному занятию, динамика здоровья, физического развития и подготовленности и т.п. Регулярный контроль за состоянием занимающихся и определение эффективности занятий позволяет правильно планировать нагрузку и, при необходимости, вовремя вносить коррективы. Одним из важнейших критериев оценки правильности построения занятий и их эффективности является соответствие нагрузки состоянию занимающихся.

Таким образом, для достижения поставленной цели бала проделана следующая работа. Учащиеся 9-11 классов гимназии 176, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе, были организованы в специальные группы для занятий физическими упражнениями. Для каждой учащейся в зависимости от его уровня физического здоровья были предложены физические упражнения аквааэробики, особенно были выделены те упражнения, которые при имеющихся отклонениях противопоказаны. Занятия проводились за сеткой учебных часов, два раза в неделю. Во время проведения эксперимента каждая девушка вела индивидуальный дневник самоконтроля, который еженедельно проверялся преподавателем. После окончания программы было проведено обследование учащихся, которое состояло из оценки физического развития, физической подготовленности и психологического состояния. По результатам педагогического тестирования наметилась положительная динамика показателей физической подготовленности учащихся. Учащиеся отмечали удовлетворение от занятий аквааэробики, старались не пропускать их. При анализе посещаемости учебных занятий было отмечено меньшее количество пропусков их учащимися экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

Учитывая, что аквааэробика является не только коррекционно-оздоровительным, но и воспитательным процессом, мы считаем, что ее применение воспитывает у девушек сознательное отношение к использованию физических упражнений, прививает им гигиенические навыки, предусматривает участие их в регулировании своего общего режима, а также формирует эстетическое отношение к телу, фигуре, прививает интерес к регулярным занятиям физической культурой

Таким образом, можно сделать следующий вывод: направленное использование средств аквааэробики в образовательном процессе учащихся 9-11 классов содействует повышению уровня физической подготовленности,

что в сочетании с меньшей заболеваемостью способствует повышению работоспособности и улучшению качества жизни.

Сулимова Н.П., Шабанова Т. (РГППУ, г. Екатеринбург)

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА

В современной школе проблема валеологического образования и воспитания приобрела важное значение. Последние преобразования в обществе актуализируют социальную потребность в новой образовательной политике, в которой одно из ключевых мест занимает идея сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. В связи с этим формирование здорового поколения следует рассматривать как органическую часть педагогического процесса, логично взаимосвязанную с преподаванием учебных дисциплин.

Как показывают исследования, проблема целесообразности валеологического образования значительно актуализируется в последнее время. Это во многом связано с рядом причин: тенденцией существенного снижения показателей состояния здоровья за период обучения в школе, т.к. детский организм не всегда способен адекватно реагировать на повышенные учебные нагрузки; снижение двигательной активности в связи с перегрузками познавательного процесса, что приводит к функциональным расстройствам различного рода.

В связи с этим каждый педагог обязан задавать себе вопрос: почему это происходит, каковы причины ухудшения состояния здоровья, что необходимо сделать, чтобы по возможности избежать этого.

Практика показывает, что значительная учебная нагрузка, нередко отсутствие четкого чередования умственного напряжения с отдыхом, прогулками, занятиями спортом, отсутствие гигиенических навыков, недостаточный сон становятся факторами, которые могут привести к переутомлению ребенка, ухудшению его общего состояния, отрицательно влияя на уровень его развития. Поэтому в школе и дома необходимо создавать условия, исключаящие неблагоприятное влияние на ребенка.

В последнее время эта область получила достаточную разработку в педагогической литературе (Н.М. Амосов, М.В. Антропова, Е.А. Бабенкова, М.М. Безруких, Т.Е. Ефимова, В. Попов, Л. Татарникова и др.). В отдельных школах в систему начального образования включаются знания по валеологии как самостоятельный учебный курс или его отдельные аспекты.